

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	神奈川県
取組市町村名 取組団体・企業名	厚木市 厚味会シニアカフェ ※厚木市食生活改善推進団体 厚味会（あつみかい）
実施時期	令和6年12月18日（水） ※施設の都合上18日に開催
取組に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	厚木市食生活改善推進団体「厚味会」の事業であるシニアカフェの実施に合わせて、シニアのフレイル予防のためのたんぱく質の摂取量と野菜の摂取量のバランスについて普及啓発を行いました。 【時期】12月18日（水） 【場所】厚木市小鮎公民館 調理実習室 【内容】野菜摂取推定機「ベジチェック®」を活用し、シニアカフェの参加者へ向けて測定を実施した。参加者16人中14人が野菜を1日350g以上摂取出来ており、「野菜の摂取量に気を付ける意識」から、次は「たんぱく質の摂取に気を付ける意識」に切り替えるための意識付けを行った。 実際の量・食材内容については、測定後、厚木市食生活改善推進団体「厚味会」が講義・実演を行った。   